

# Gambaran Stress dan Mekanisme Koping Mahasiswa Stikes Kepanjen Saat Menjalani Praktek Profesi Keperawatan Medikal Bedah

(Overview of Stress and Coping Mechanisms of Kepanjen Stikes Students While Underlying the Professional Practice of Surgical Medical Nursing)

**Hardiyanto**

Dosen Stikes Kepanjen, Jl.Tunorojoyo 16, (0341)397644 Kepanjen-Malang

[hardiyanto.agustinus@gmail.com](mailto:hardiyanto.agustinus@gmail.com)

## ABSTRAK

**Pendahuluan:** Pelaksanaan Profesi Ners sebagian besar berada di wilayah Rumah sakit, puskesmas ataupun setting klinik lainnya. Selama menjalani Profesi ners, mahasiswa akan dihadapkan pada lingkungan yang berbeda dengan apa yang mereka hadapi 4 tahun belakang. Seringkali mahasiswa mengalami stress ketika menjalani Profesi Ners. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi tingkat stress dan Mekanisme Koping Mahasiswa Praktek Profesi Ners. **Metode.** Metode penelitian bersifat *Cross Sectional*. Sampel yang digunakan sebanyak 50 orang yang didapat secara *purposive sampling* dari seluruh mahasiswa Profesi Ners. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang kemudian dianalisa menggunakan analisa bivariat. **Hasil.** 92% responden mengalami stress sedang, stress karena pengajar merupakan stress terberat. 46% responden menggunakan Mekanisme Koping berat, dan 46% lainnya mengalami Mekanisme Koping tingkat sedang. **Pembahasan.** Praktek Profesi merupakan lingkungan yang baru bagi Mahasiswa karena sebelumnya mereka tidak pernah mengalami pengalaman praktek di rumah sakit selama dan seberat pada saat Profesi. Berbagai kegiatan praktek mereka selalu harus mendapat persetujuan dan diawasi pembimbing mereka. Mekanisme koping berbasis Agama merupakan jenis koping yang paling banyak digunakan oleh mahasiswa dimana mahasiswa berdoa dan melakukan kegiatan keAgamaan. **Saran.** Diperlukan perubahan mekanisme pengawasan Mahasiswa agar mahasiswa lebih merasa nyaman.

## ABSTRACT

**Introductions:** Implementation of the Nurse Profession is mostly in the area of hospitals, health centers or other clinical settings. While undergoing nurses' profession, students will be faced with an environment that is different from what they faced 4 years ago. Some of the students experience stress when undergoing a Nurse Profession. Objective: This study aims to explore the level of stress and the Mechanism of Student Nurse Practice Professional Coping Mechanisms. Method. The research method is cross sectional. The samples used were 50 people who were obtained by purposive sampling from all Nurse Profession students. Data collection using a questionnaire which was then analyzed using bivariate analysis. Results. 92% of respondents experience moderate stress, stress because the instructor is the heaviest stress. 46% of respondents use the heavy Koping Mechanism, and the other 46% experience a moderate Koping Mechanism. Discussion. Professional Practice is a new environment for students because they have never experienced practical experience in a hospital during and as severe as at the time of the profession. Their various practical activities must always be approved and supervised by their supervisor. Religion-based coping mechanism is a type of coping that is most used by students where students pray and do religious activities. Suggestion. A change in the Student Supervision mechanism is needed so that students feel more comfortable.

**Keyword :** Stress, Coping Mechanism, Nursing Student

---

## PENDAHULUAN

Perawat merupakan profesi kesehatan profesional di Indonesia. Untuk mencapainya, mahasiswa harus melewati dua tahap yaitu tahap pendidikan selama 4 tahun untuk mendapatkan gelar S.Kep, dan tahap pendidikan klinik/profesi untuk mendapatkan gelar Ners. Jenjang pendidikan Klinis menjadi tahapan

penting bagi mahasiswa sebelum dapat dikatakan menjadi seorang Perawat Profesional. Tahap profesi merupakan kesempatan bagi mahasiswa untuk menerapkan ilmu yang telah dipelajari selama 4 tahun sebelumnya, sehingga dapat menerapkan asuhan keperawatan yang berkualitas. Tujuan diselenggarakannya Program Profesi ini

untuk memberikan kesempatan bagi mahasiswa dalam memperoleh pengalaman nyata untuk mencapai kemampuan profesional yang mencakup kemampuan intelektual, interpersonal dan skills dalam memberikan pelayanan asuhan keperawatan kepada klien. Profesi ners dilakukan selama 2 semester dengan beban studi 36 sks, yang tersebar kedalam 11 departemen Keperawatan (Stikes Kepanjen, 2016).

Pelaksanaan Profesi Ners sebagian besar berada di wilayah Rumah sakit, puskesmas ataupun setting klinik lainnya. Selama menjalani profesi ners, mahasiswa akan dihadapkan pada lingkungan yang berbeda dengan apa yang mereka hadapi 4 tahun belakang. Mahasiswa akan berhadapan langsung dengan kondisi pelayanan klinik selama 24 jam dari dinas pagi, sore dan malam. Pihak yang ditemuipun juga berbeda. Jika di kampus mahasiswa hanya berhadapan dengan teman dan dosen, di setting klinik mereka akan berhadapan dengan begitu banyak pihak, mulai dari perawat, dokter dan tenaga kesehatan lain, hingga pasien dan keluarganya. Lingkungan yang sangat berbeda ini menjadi tantangan dan seringkali menjadi pencetus stress di kalangan mahasiswa.

Ryan (2013) mengatakan bahwa stress merupakan sebuah keadaan dimana terjadi ketegangan akibat emosi, atau proses berfikir serta kondisi fisik dan psikis seseorang dimana hal ini karena adanya sebuah perubahan baik yang menyenangkan ataupun tidak. Lebih lanjut Thompson (2010), mengatakan bahwa stress terjadi karena adanya kebutuhan menyesuaikan diri dengan sesuatu hal yang baru dan akan mengakibatkan ketidakseimbangan yang mengganggu bila tidak diatasi. Mahasiswa dapat mengalami stress saat menjalani praktek profesi karena adanya lingkungan yang berbeda dan juga tuntutan yang tinggi seperti laporan asuhan keperawatan, penyuluhan, jadwal dinas dan teman praktek dan lain sebagainya.

Reaksi stress umumnya ada empat yaitu psikologis, proses berfikir,

fisiologis, tingkah laku. Masing-masing respon tersebut ada yang bersifat positif namun bisa juga menjadi negatif respon. Contoh respon negatif adalah keinginnan untuk menangis, mudah marah dan tersinggung, mengalami kesedihan berlanjut. Sedangkan respon fisiologis, dapat muncul dalam keluhan-keluhan fisik seperti pusing, nyeri kepala, tensi darah naik, sakit lambung, gatal dikulit. Sementara itu, Reaksi proses berfikir (*kognisi*), tampak sebagai sulit berkonsentrasi, pelupa dan sulit ambil keputusan (Valois, 2011).

Untuk menangani stress yang terjadi dibutuhkan mekanisme koping. Koping merupakan (baik berupa tingkah laku, tindakan penanggulangan) sembarang aktivitas, dimana individu melakukan interaksi dengan keadaan lingkungan sekitarnya. Tujuan dari mekanisme koping adalah menyelesaikan stress (Ryan, 2013). Mekanisme Koping dapat diartikan sebagai upaya baik mental maupun perilaku, untuk mengurangi, atau meminimalisasikan kejadian atau situasi yang penuh tekanan. Mekanisme koping terdibagi menjadi dua tipe, Problem Solving Focused Coping yang berfokus pada penyelesaian masalah dan Emotion Focused Coping yang berfokus pada sisi emosional individu. Faktor yang menentukan strategi mana yang paling banyak atau sering digunakan sangat tergantung pada kepribadian seseorang, dan sejauh mana tingkat stress dari suatu kondisi atau masalah yang dialaminya. Mahasiswa praktek ketika menghadapi stress dapat menjadi sedih, cemberut, atau kesal, atau dapat berfokus mencari penyelesaian akan masalah yang dihadapi. Hal ini tentunya akan menentukan bagaimana perjalanan praktek profesi mahasiswa apakah lancar atau tidak (Mushofa, 2017).

Mahasiswa Profesi akan mengalami tantangan besar saat menjalani praktek profesi. Karena itu peneliti tertarik untuk mengetahui lebih spesifik aspek mana yang menjadi hal berat bagi mahasiswa. Harapannya penelitian ini dapat menjadi dasar kebijakan program profesi kedepannya.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah *Cross Sectional* yaitu metode yang digunakan dengan mengambil data pada suatu waktu. Sampel yang digunakan sebanyak 50 orang yang didapat secara *total sampling* dari keseluruhan mahasiswa yang praktek KMB di Stikes Kepanjen angkatan 2018-2019.

Sampel kemudian akan diberikan lembar informed consent untuk persetujuan penelitian dan diterangkan mengenai maksud, tujuan dan manfaat penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang diberikan post intervensi. Teknik pengolahan data didasarkan langkah-langkah dari Editing, Coding, Entry data, Cleaning, dan tabulating.

Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah Tingkat Stress yang diukur menggunakan Perceived Stress Scale, dan Mekanisme Koping yang diukur menggunakan Brief Cope.

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1 Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin, Masalah kejiwaan, kejadian luar biasa dan Rutinitas Beribadah**

Variabel	N	%
Jenis Kelamin		
- Laki-laki	10	20
- Perempuan	40	80
Pernah mengalami masalah kejiwaan	0	0
- Pernah	100	100
- Tidak Pernah		
Sedang mengalami kejadian luar biasa (seperti kehilangan orang dicintai)	5	10
	45	90
- Iya	18	36
- Tidak	26	53
Rutinitas Beribadah	6	14
- Rutin		
- Cukup rutin		
- Tidak rutin		

Sumber : Data tabulasi penelitian

Berdasarkan tabel 1. didapatkan data bahwa dari 50 responden, didapatkan 10 responden (20%) berjenis kelamin laki-laki dan 40 responden berjenis kelamin perempuan. Dari hasil tabulasi juga didapatkan data bahwa tidak ada (0%) responden yang memiliki masalah

kejiwaan sebelumnya atau yang pernah dirawat di RS Jiwa sebelumnya. Selain itu didapatkan 5 responden (10%) yang mengatakan mengalami kejadian emosi luar biasa seperti kehilangan orang yang disayangi. Dari segi rutinitas beribadah, 26 Responden atau 51% mengatakan mereka cukup rutin dalam beribadah, 18 responden (26%) mengatakan mereka rutin beribadah, sedangkan sisanya 6 responden (14%) mengatakan tidak rutin dalam beribadah.

**Tabel 2. Analisa Stress berdasar Perceived Stress Scale**

N o	Tingkat Stress	Frekuensi	Persentase
1	Rendah	4	8%
2	Sedang	46	92%
3	Tinggi	0	0%
	Total	50	100%

Sumber : Data tabulasi penelitian

Dalam Tabel 2, didapatkan data bahwa hampir semua responden yaitu 92%, atau sebanyak 46 responden mengalami stress tingkat sedang. Hanya sebagian kecil sejumlah 4 responden yang mengalami stress rendah, dan tidak ada responden yang mengalami Stress dengan tingkat yang tinggi.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Stress berdasar Jenis Stres**

No	Jenis Stress	Nilai rata-rata
1	Stress merawat pasien	1,60
2	Stress karena pengajar	2,04
3	Stress karena tugas	1,84
4	Stress karena rekan	1,90
5	Stress Kemampuan	1,80
6	Stress Lingkungan	1,56

Sumber : data primer lembar Kuesioner Penelitian, 2019

Skala : 1 : Tidak pernah, 2 : Kadang-kadang, 3 : Sering, 4 : Selalu (Sheu et all, 1997)

Tabel 3 menjelaskan lebih spesifik jenis stress yang lebih sering dialami oleh responden. Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa jenis stress yang paling sering dialami oleh responden adalah stress karena pengajar dengan nilai 2,04. Disusul selanjutnya stress karena rekan kerja sebesar 1,90. Sedangkan

jenis stress yang paling jarang dialami adalah stress karena lingkungan dengan nilai 1,56.

**Tabel 4. Distribusi Mekanisme Koping berdasar Brief Cope**

No	Penggunaan Mekanisme Koping	Frekuensi	Persentase
1	Rendah	4	8%
2	Sedang	23	46%
3	Tinggi	23	46%
	Total	50	100%

*Sumber : data primer lembar Kuesioner Penelitian, Februari 2019*

Skala diatas diartikan sebagai seberapa sering responden menggunakan Mekanisme koping.

Skala : Rendah ( <57), Sedang ( 57-76), Tinggi (76>) (Putri, 2012).

Dari tabel 4 diatas didapatkan data bahwa Responden memiliki tingkat penggunaan Aktivitas Koping yang sama antara sedang (46%) dan tinggi (46%). Hanya 4 responden yang jarang/rendah menggunakan mekanisme koping (8%) selama menjalani Profesi KMB di Stikes Kepanjen

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Stress berdasar Jenis Stres**

No	Jenis Mekanisme Koping	Pertanyaan Nomor	Nilai rata-rata
1	Distraksi diri	1 dan 19	2,63
2	Koping Aktif	2 dan 7	2,58
3	Penolakan	3 dan 8	1,74
4	Penggunaan Zat	4 dan 11	1,34
5	Penggunaan emotional support	5 dan 15	2,72
6	Penggunaan instrumental support	10 dan 23	<b>3,13</b>
7	Pelepasan Perilaku	6 dan 16	1,69
8	Melepaskan	9 dan 21	2,65
9	Pandangan Positif	12 dan 17	3,1
10	Perencanaan	14 dan 25	<b>3,13</b>
11	Humor	18 dan 28	2,32
12	Penerimaan	20 dan 24	<b>3,07</b>
13	Agama	22 dan 27	<b>3,34</b>
14	Menyalahkan diri	13 dan 26	2,51

*Sumber : data primer lembar Kuesioner Penelitian, Februari 2019*

Skala diatas diartikan sebagai seberapa sering responden menggunakan Mekanisme koping.

Skala : 1-4

Dari data dalam tabulasi data didapatkan bahwa jenis mekanisme koping yang paling sering digunakan adalah menggunakan koping Agama (3,34) yaitu mendekatkan diri kepada Tuhan dengan berdoa. Sedangkan mekanisme koping yang paling jarang digunakan responden adalah penggunaan Zat (1,34) yaitu merokok dan minum alkohol.

## PEMBAHASAN

Stres adalah ketegangan psikologis yang tidak hanya melibatkan aspek emosi tapi juga bisa melibatkan aspek fisik dimana jika tidak ditangani dengan benar bisa membuat kita merasa cemas, gugup, lelah dan tertekan. Jika stres terjadi secara berkepanjangan, akan dapat menyebabkan masalah serius pada kesehatan fisik dan mental. Stress berkepanjangan ini dikatakan juga dapat meningkatkan resiko terjadinya penyakit kardiovaskular (Ryan, 2013). Lazarus

menjelaskan bahwa stress berhubungan dengan lingkungan sekitar, dimana bila individu tidak bisa melakukan penyesuaian diri dengan tuntutan dari luar/lingkungan walaupun individu tersebut sudah menggunakan sumber daya yang dimiliki maka ia akan mengalami stress. Ketika kemampuan seorang individu tidak dapat menghadapi tuntutan dari luar atau dengan kata lain adanya kesenjangan antara tuntutan dan kemampuan, maka disanalah akan terjadi kondisi Stress.

Hasil penelitian menunjukkan hampir semua (92%) mahasiswa mengalami stress tingkat sedang (Tabel 5.1). hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami tekanan selama mereka mengikuti Profesi KMB, entah itu tekanan dari luar atau tuntutan dari dalam diri mereka sendiri. Praktek Profesi merupakan lingkungan yang baru bagi Mahasiswa karena

sebelumnya mereka tidak pernah mengalami pengalaman praktek di rumah sakit selama dan seberat pada saat Profesi. Terlebih lagi bagi mahasiswa Stikes Kepanjen, Profesi departemen Medikal Bedah merupakan departemen pertama yang mereka lalui sebelum melalui departemen lainnya. Beban pada departemen KMB sebesar 7 sks lebih berat dibandingkan dengan departemen lainnya. Jeda waktu yang relatif singkat dari proses akademik (S-1) ke tahapan profesi yang hanya berjarak beberapa minggu tidak memberikan banyak waktu untuk mahasiswa mempersiapkan diri menghadapi Profesi. Hal-hal diatas, belum lagi pengaruh internal mahasiswa seperti keraguan, kekecewaan dan hal lainnya, dapat menjadi tekanan atau stressor bagi mahasiswa yang akan melakukan Profesi.

Wright, (2008) percaya bahwa stres adalah respon yang tidak spesifik dari tubuh kita terhadap permintaan apapun atasnya. Kalimat 'tidak spesifik' disini mengacu kepada serangkaian elemen 'tanggapan bersama' terlepas asal atau sifat stresor itu sendiri. Selye kemudian mengembangkan teori General Adaptation Syndrome (GAS) di mana ia mengusulkan tiga tahapan universal dalam upaya menjelaskan bagaimana kita mengatasi stresor. Ada banyak faktor dalam kehidupan sehari-hari siswa yang dapat berkontribusi peningkatan tingkat stres. Misalnya, peningkatan beban kerja akademik, jauh dari rumah, menemukan dan mempertahankan pekerjaan, menjaga hubungan pribadi, kewajiban keuangan, menjadi terbiasa dengan lingkungan baru bersama dengan peningkatan kompetisi, peningkatan kompleksitas materi pembelajaran, dan penyesuaian sosial adalah beberapa kendala yang dihadapi siswa hari ini setiap hari (Berman, 2016).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyebab stressor terbesar bagi mahasiswa, secara berurutan dari yang paling berat adalah : 1).Stress karena pengajar, 2).Stress karena rekan, 3).Stress karena tugas dan 4). Stress karena kemampuan. Stress karena pengajar menjadi stressor yang paling tinggi dibandingkan dengan jenis stressor

lainnya. Stressor karena pengajar, dalam hal ini termasuk juga adalah CI Klinik, atau perawat yang dijadikan sebagai pembimbing di rumah sakit bagi mahasiswa profesi. Mahasiswa profesi berkewajiban selalu berhubungan dengan Pengajar baik dalam hal melakukan tindakan keperawatan ataupun dalam hal bimbingan tugas yang diberikan. Berbagai macam kegiatan praktek mereka sebagai mahasiswa profesi selalu harus mendapat persetujuan dari pembimbing mereka.

Hal ini sejalan dengan penelitian kualitatif Musthofa (2017), dimana sumber pertama stress bagi mahasiswa Praktek Profesi Keperawatan adalah dari Pengajar. Dilanjutkan dengan stress dalam merawat pasien dan keluarga, deadline tugas dan beban kerja, hubungan dengan rekan sejawat, serta stress karena kurang pengetahuan dan skill. Stress karena pengajar diakibatkan oleh Pengajar yang menyuruh terlalu banyak tindakan bagi mahasiswa. Tiga partisipan mengatakan bahwa perawat yang senior terkadang terlalu banyak menyuruh mahasiswa melakukan tindakan bagi mereka. Empat dari sebelas partisipan juga mengatakan bahwa sikap perawat yang kurang ramah kepada mereka menjadi stressor tersendiri. Partisipan lain mengatakan kadang pembimbing klinik kurang memberikan pembimbingan tapi menuntut banyak hal dari mahasiswa sehingga mereka merasa tertekan.

Efek yang disebabkan oleh stres pada siswa tidak hanya dapat membahayakan kesehatan siswa, baik secara fisik maupun mental, tetapi juga dapat memiliki efek akademik negatif. Ketika stres dipersepsikan negatif atau menjadi berlebihan, siswa akan mengalami gangguan fisik dan psikologis. Stres merusak konsentrasi mental, pemecahan masalah, pengambilan keputusan, dan kemampuan untuk menyelesaikan pekerjaan secara efisien dan efektif (Thompson, 2010). Stres juga dapat mempengaruhi kinerja ujian, kehadiran di kelas, energi dan fokus serta hubungan pribadi baik di rumah maupun di perguruan tinggi.

Lazarus dan rekan (1978) mendefinisikan coping sebagai proses mengelola stresor yang telah dinilai sebagai beban atau melebihi sumber daya seseorang dan sebagai upaya untuk mengelola tuntutan lingkungan dan internal. Strategi koping dikatakan memiliki dua fungsi utama; yang pertama adalah mengelola masalah yang menyebabkan stres pada individu dan yang kedua adalah mengatur emosi yang terkait dengan stresor ini, sebagaimana dikutip dalam Baker, 2012. Setiap hari kita dihadapkan dengan masalah, tantangan dan hambatan, atau dikenal sebagai stressor, yang mengakibatkan situasi stres. Strategi koping seorang individu sangat penting untuk bagaimana kedepannya seseorang menghadapi stresor ini.

Data hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir separuh (46%) mahasiswa Profesi KMB Stikes Kepanjen menggunakan mekanisme dalam tingkat tinggi, dan hampir separuh sisanya (46%) yang menggunakan mekanisme koping dalam tingkat sedang. Hal ini menunjukkan bahwa selama profesi KMB, hampir semua mahasiswa sedang mengelola stress dengan cara yang mereka pilih. Disadari atau tidak, mahasiswa mengalami reaksi atas perubahan dari lingkungan luar yang sedang mereka alami dan berespon dengan tindakan emosi seperti cemas, menyalahkan diri atau mengambil tindakan atas perubahan tersebut. Strategi koping yang mereka pilih dalam menghadapi stress akan menentukan hasil dari koping itu sendiri apakah mereka akan adaptif dengan perubahan atau tidak.

Kita dihadapkan dengan stresor atau situasi penuh tekanan setiap saat dan kita memilih strategi koping untuk menghadapinya. Beberapa orang memilih untuk marah tentang situasi yang dihadapi, atau beralih ke keluarga dan teman untuk dukungan sosial sedangkan yang lain memilih untuk bertindak langsung terhadap sumber stres untuk mengurangi atau menghilangkan efeknya dengan menyusun rencana, meminta bantuan orang dan sebagainya. Memanfaatkan sumber daya ini sangat

bermanfaat dalam mengurangi tingkat stres dan pada gilirannya meningkatkan emosi kesehatan dan kesejahteraan, tetapi hanya jika mereka dipahami dan digunakan dengan benar dan tepat. Jika strategi coping yang tidak tepat dapat menjadi kontra-aktif dan menghasilkan tingkat stress yang lebih tinggi. Tidak ada Strategi 'peluru ajaib' dalam hal mengatasi stres dan terlalu mengandalkan keduanya jenis strategi koping dapat menyebabkan masalah kesehatan mental (Watson, 2008).

Meskipun mungkin tampak bahwa koping yang berfokus pada masalah akan lebih menguntungkan bagi individu, ini tidak selalu terjadi. Seringkali, kegunaan dan kesuksesan strategi koping tertentu ditentukan oleh situasi di mana ia diterapkan. Sebagai contoh, membuat rencana studi untuk mengatasi stres ujian mungkin merupakan cara yang lebih baik seperti dengan pergi ke rumah teman dan meluangkan waktu untuk ujian. Namun dalam kasus kematian dari anggota keluarga, dukungan sosial mungkin menjadi alternatif yang lebih baik daripada membuat langkah-langkah rencana berduka.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan jenis mekanisme koping berbasis Agama (3,34 dari 4) merupakan jenis koping yang paling banyak digunakan oleh mahasiswa menghadapi stress selama menjalani profesi KMB. Berbasis Agama dimaksud disini adalah dengan berdoa dan mendekatkan diri kepada Tuhan YME. Selanjutnya mekanisme koping yang paling sering digunakan mahasiswa dalam menghadapi stress adalah menggunakan instrumentas suport dan perencanaan (masing-masing bernilai 3,13 dari 4). Mahasiswa mencari bantuan dan nasehat kepada orang lain akan apa yang harus dilakukan serta mencari dukungan dan kenyamanan dari orang lain. Mekanisme koping lain yang sering digunakan mahasiswa adalah Penerimaan (3,07 dari 4) yaitu dengan cara menerima yang terjadi dan belajar hidup dengan perubahan yang terjadi.

Penolakan, agama, penerimaan, pelepasan, obat-obatan, humor, mencari emosi dan dukungan dan perencanaan sosial instrumental adalah contoh dari berbagai jenis penanganan sumber daya. Studi sebelumnya telah menunjukkan bahwa siswa menggunakan berbagai strategi koping untuk mengatasinya dengan stres dan bahwa secara umum perempuan cenderung lebih mungkin untuk mengekspresikan emosi dan mencari dukungan sosial untuk mengatasi situasi stres. (Schwarzer, 2008).

Agama, atau mendekatkan diri kepada Tuhan menjadi cara yang paling banyak dilakukan Mahasiswa saat menghadapi stress, Hal ini sesuai dengan berbagai penelitian di dunia mengenai manfaat religiusitas untuk kesehatan. 350 penelitian tentang religiusitas menemukan bahwa dengan tingkat spiritual yang lebih tinggi meningkatkan outcome kesehatan dengan lebih baik dalam pemulihan dan penyembuhan (Koenig, 2000). Koenig mengatakan bahwa hampir 90% pasien mengakui dirinya religius atau beragama dengan baik mendapatkan pemulihan kesehatan yang lebih baik mengatakan bahwa religiusitas dapat terwujud dalam beberapa dimensi, mulai dari dimensi pengetahuan agama (*intellectual*), pengalaman (*experiential*), keyakinan (*ideological*), praktik agama (*ritualistic*), dan konsekuensi (*consequential*). Berbagai dimensi penggambaran Agama ini menghubungkan seluruh sisi kehidupan manusia dari setiap tindakan dan konsekuensinya. Sehingga dalam menghadapi stress atau permasalahan, agama memiliki pengaruh yang signifikan (Valois, 2011).

### Kesimpulan

Sebanyak 50 mahasiswa yang memberikan jawaban menunjukkan hampir semua (92%) mahasiswa mengalami stress tingkat sedang. jenis stress yang paling sering dialami oleh responden adalah stress karena pengajar dengan nilai 2,04. Disusul selanjutnya stress karena rekan kerja sebesar 1,90. Responden memiliki tingkat penggunaan Aktivitas Koping yang sama antara

sedang (46%) dan tinggi (46%). Jenis mekanisme koping yang paling sering digunakan adalah menggunakan koping Agama (3,34) yaitu mendekatkan diri kepada Tuhan dengan berdoa

Hasil penelitian ini memberikan gambaran untuk pelaksanaan program profesi tidak hanya di Stikes Kepanjen tapi juga bisa dijadikan saran untuk sekolah kesehatan lainnya.

### DAFTAR REFERENSI

- Baker, Mary L, (2012). *Nursing Student Stress and Demographic Factors*. Thesis Master, California State University, San Marcos
- Berman, A., Shril, S. (2016). *Kozier and Erbs's Fundamental of Nursing, Concep and Practcie*. London: Sage.
- Irawati, E, (2012). *Burnout Syndrom pada Mahasiswa Reguler Program Profesi Ners Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Berdasarkan Analisis Faktor Perilaku dan Lingkungan*. Skripsi, Universitas Airlangga, Surabaya
- Nursalam, (2011), *Manajemen Keperawatan Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional Edisi 3*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Musthofa, Muna. (2017). *Sumber Stress dan Mekanisme Koping Mahasiswa dalam Pembelajaran Klinik*. Skripsi. UIN Syarif Hidayatullah : Jakarta.
- Ryan, Kate. (2013). *How problem focused and emotion focused coping affects college students' perceived stress and life satisfaction*. Department of Psychology : DBS School of Arts, Dublin
- Stikes Kepanjen, (2016) *Buku panduan Profesi Ners*. Kepanjen : Stikes Kepanjen. Departemen Medikal Bedah.
- Schwarzer, R., (2008). *Stress and Coping Resources*. Theory and Review. 1–28

- Thompson, H. L. (2010). *The stress effect: Why smart leaders make dumb decisions—and what to do about it*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Valois, R. F., Zullig, K. J., Huebner, E. S., & Drane, J. W. (2011). *Life satisfaction and suicide among high school adolescents*. *Social Indicators Research*, 66, 81–105.
- Wright, R. J., Rodriguez, M., & Cohen, S. (2008). *Review of psychosocial stress and asthma: An integrated biopsychosocial approach*. *Thorax*, 53(12), 1066–1074.
- Watson, R Deary, I Thompson, D LiG, (2008). *Study of Stress and Burnout in Nursing Students in Hongkong: A questionnaire survey*. *International Journal of Nursing Studies* Vol 45, 1534–1542